

Plaisirs culinaires de Finlande

Authentique, pure, délicieuse et innovante - telle est la cuisine finlandaise d'aujourd'hui. Ici, dans le nord, nous n'avons pas l'habitude de faire étalage de ce que nous avons, mais ceci ne nous empêche pas d'être vraiment fiers de nos aliments.

Les matières premières finlandaises sont issues des sols et des eaux les plus propres du monde. Les recherches ont prouvé que la qualité de notre air est la meilleure au monde. La production alimentaire est effectuée sous une surveillance stricte et il est souvent possible de retracer l'origine des ingrédients jusqu'aux fermes.

Nous sommes intéressés par les tendances culinaires internationales et adoptons de nouvelles influences dans nos plats, mais apprécions par ailleurs la simplicité et la pureté des saveurs. L'alimentation biologique et responsable s'impose comme une évidence qui suscite de nouvelles innovations alimentaires. Les épiceries finlandaises vendent des produits locaux et de nombreux citadins sont très attachés à l'idée de cultiver des légumes sur leur propre balcon.

Depuis 1948, toutes les écoles finlandaises offrent un déjeuner gratuit. À l'école, les enfants et les jeunes se nourrissent d'aliments sains et apprennent à manger ensemble. L'économie domestique est également une matière scolaire fondamentale. C'est la seule matière enseignée faisant appel à la sensibilité gustative. La cuisine entre amis constitue un loisir pour beaucoup de jeunes Finlandais.

Les ingrédients finlandais purs se marient à des goûts uniques dans les boulangeries, les microbrasseries, les fromageries et les usines de crèmes glacées à travers tout le pays. De nombreux événements gastronomiques, festivals et marchés permettent aux gens de se retrouver pour savourer des plats et des boissons, souvent accompagnés de musique et de manifestations artistiques.

La table finlandaise est prête. Bon appétit!

Sommaire

04 Nature, pureté et plaisir

Quatre saisons

Innovations alimentaires finlandaises

Alimentation et société

Ministère finlandais des Affaires étrangères, 2018. Texte: Otavamedia OMA, Päivi Brink, Anneli Frantti, Marjo Linnasalmi, Marina Ahlberg, Kimmo Ollila Production: Otavamedia OMA

Mise en page: Otavamedia OMA, Päivi Rücker Couverture: Elina Manninen / KEKSI / Visit Finland Photos: Finland Image Bank, Business Finland,

Otavamedia, Kimmo Ollila















À quoi ressemble la culture culinaire finlandaise ?

a cuisine finlandaise est tout à la fois unique et influencée par les tendances internationales et les autres cultures. Il existe même des différences régionales au sein même de la Finlande, notamment entre la Finlande orientale et occidentale. Dans l'est du pays, les aliments cuits au four, tels que les ragoûts et les tourtes, sont traditionnellement plus répandus qu'à l'ouest », nous explique Mari Niva, professeure de culture alimentaire à l'Université d'Helsinki.

La tradition finlandaise est semblable à celle des autres pays nordiques.

« Dans les pays nordiques, la saison de croissance est courte et nous avons l'habitude de manger des aliments de saison, ainsi que ce qui peut se conserver tout l'hiver. Nous attendons donc avec impatience les délices de chaque saison : fraises et pommes de terre nouvelles en juin, et champignons, myrtilles et airelles rouges en automne. Aujourd'hui encore, nous avons un penchant particulier pour les aliments de saison. »

Pendant des décennies, les Finlandais ont privilégié, dans l'élaboration de leur cuisine,

divers produits laitiers, les pommes de terre et les produits céréaliers.

« Les magasins proposent une sélection impressionnante de différents produits laitiers, en particulier des produits laitiers de culture et à base de lait sur. Ils sont souvent utilisés en cuisine. Le pain de seigle, les flocons d'avoine, divers poissons et légumes-racines comme les pommes de terre et les carottes font partie de l'alimentation quotidienne. Nous aimons prendre notre repas dans une seule assiette : la moitié de l'assiette est ainsi remplie de salade ou de légumes, et l'autre moitié de pommes de terre ou d'autres aliments de base, de viande ou de poisson. Les repas chauds gratuits servis à l'école et la restauration sur les lieux de travail ont influencé l'opinion des Finlandais quant à l'alimentation saine », déclare Niva.

...ET VERS QUOI ÉVOLUE-T-ELLE ?

Les Finlandais devront eux aussi reconsidérer leur régime alimentaire à cause du changement climatique.

« Beaucoup sont prêts à réduire leur consommation de viande, même si celle-ci a progressivement augmenté. Certaines innovations locales, telles que les « pulled oats » à base d'avoine, peuvent remplacer la viande hachée. Ces types de produits favorisent la transition vers un régime moins basé sur la viande. »

L'UE a pour objectif de réduire de moitié les déchets alimentaires produits dans ses États membres d'ici 2030, par rapport aux niveaux de 2015.

« Il est nécessaire de s'attaquer à la question du gaspillage alimentaire à chaque étape de la chaîne de production et de service alimentaires. L'ouverture de restaurants et magasins proposant des aliments recyclés est déjà un pas dans la bonne direction. »

La technologie est maintenant considérée comme un moyen de produire des aliments plus sains, ainsi qu'une solution pour lutter contre le changement climatique.

« Les Finlandais sont généralement passionnés par les nouvelles technologies et les innovations, et la tendance des aliments fonctionnels est très appréciée ici. Les futures innovations alimentaires seront probablement basées à la fois sur le développement technologique et sur la valorisation d'aliments sains, éthiques et respectueux de l'environnement », conclut Niva.

QU'EN EST-IL DE LA CULTURE ALIMENTAIRE QUOTIDIENNE ?

« En Finlande, la cuisine a toujours été un moyen concret de manifester son affection et de réunir les gens. On pourrait dire qu'en Finlande, la cuisine est une routine amoureuse », affirme **Bettina Lindfors**, directrice générale de la Fondation ELO pour la promotion de la culture alimentaire finlandaise.

Ce que nous mangeons et les raisons pour lesquelles nous le mangeons en dit long sur la nature, la société, l'histoire, l'identité et la culture finlandaises. Les repas rassemblent les gens au sein des maisons, des écoles et des lieux de travail.

« Je me souviens, par exemple, d'un projet intitulé « Let's eat together » (« Mangeons ensemble ») mis en place lors des célébrations du centenaire de l'indépendance de la Finlande en 2017. Des centaines d'organisations de toute la Finlande ont participé et organisé des milliers d'événements pour des milliers de personnes. Des tables ont été installées dans les gares, dans les rues, dans les cours et dans les parcs nationaux. Citons, dans la même veine, une pause café pour toute la nation, la Journée de la tarte aux myrtilles et un record du monde pour l'avoine biologique. Les événements « Dinner under the Finnish sky » ont affiché complet et ont rassemblé des milliers de personnes dans différentes villes. Pas moins de 4 000 visiteurs ont assisté au pique-nique estival de Hyvinkää. »

D'après Lindfors, « les Finlandais sont très intéressés par les nouvelles expériences et curieux d'inventer de nouvelles façons de manger ensemble. De nos jours, les gens aspirent à trouver un sens à leur vie et des alternatives à leur mode de vie haché et agité, ainsi qu'à établir de véritables liens avec d'autres personnes hors des réseaux sociaux. C'est précisément ce que propose la table du dîner ».

LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE EST UNE PRIORITÉ

L'air, le sol et l'eau douce sont comparativement propres en Finlande. En raison du long hiver, les cultures demandent moins de pesticides dans le climat nordique que dans les régions plus chaudes. Le temps froid est également un facteur contribuant à un recours aux antibiotiques plus restreint dans la production alimentaire finlandaise par rapport à la moyenne européenne.

Les principaux atouts de la production alimentaire finlandaise sont la sécurité alimentaire et la traçabilité. La supervision externe de la production alimentaire est efficace tout au long de la chaîne, des fermes aux détaillants ou aux restaurants. Tous les employés du secteur alimentaire sont tenus de posséder un « passeport d'hygiène » pour prouver leurs connaissances en matière d'hygiène. La salmonelle, par exemple, est rare en Finlande en raison de la fiabilité des tests et de la supervision des produits.

www.evira.fi









Les légumes-racines, les céréales et les baies sauvages jouent un rôle important dans le régime nordique.

6 Nature, pureté et plaisir 7







Phénomènes

DROIT D'ACCÈS UNIVERSEL À LA NATURE

Les forêts finlandaises regorgent d'aliments sains. Et qui plus est, tout le monde peut en profiter. Selon le droit d'accès universel à la nature connu sous le nom de « droit de tout un chacun », quiconque a le droit de cueillir des baies et des champignons dans tous les espaces naturels quel que soit le propriétaire du terrain. L'autorisation du propriétaire n'est pas obligatoire. Les baies sauvages comme les myrtilles sauvages arctiques, les framboises, les mûres arctiques ou les airelles rouges possèdent de nombreuses vertus bénéfiques à la santé. Elles renforcent le système immunitaire. Les myrtilles sauvages sont même considérées comme un superaliment!

L'automne est la saison des champignons. Les chanterelles dorées, les chanterelles trompettes et les cèpes sont une source de vitamines B.

Le droit d'accès universel à la nature vous permet également de cueillir des fleurs et de faire du camping. La pêche entre également dans le cadre du droit d'accès à la nature mais un permis de pêche est requis, à l'exception toutefois de la pêche à la ligne à l'hameçon.

DES POISSONS ISSUS DE LACS AUX EAUX PURES

De nombreux Finlandais aiment passer leurs vacances dans leurs chalets d'été au bord des lacs. Les milliers de lacs bleus offrent une excellente occasion de pêcher, de nager ou de faire du bateau.

Les poissons de lac blancs, tels que la perche, le corégone blanc et le gardon, sont d'excellentes sources de protéines, de vitamine D, de gras tendre et de calcium. Les poissons se trouvent aux menus des restaurants gastronomiques, ou se consomment sur un grill installé sur un feu de camp.

La pêche n'est pas uniquement un passe-temps estival. En hiver, il est possible de pêcher sur la glace. Une ligne est alors descendue à travers un trou creusé à la surface gelée d'un lac.

Le lac Päijänne, deuxième plus grand lac de Finlande, est une source d'eau potable pour les habitants de la région d'Helsinki.



LE CONCEPT DE RESTAURATION DURABLE DU LOOP

Derrière le restaurant Loop Lapinlahti d'Helsinki se cache une idée brillante : le restaurant utilise des ingrédients sur le point d'être périmés dans les magasins d'alimentation. Il propose un menu différent chaque jour.

Le gaspillage alimentaire constituant un problème écologique important, le Loop fait figure de pionnier en Finlande en montrant la façon de réduire le gaspillage alimentaire.

Le restaurant aide également de jeunes immigrants sans emploi ainsi que des chômeurs de longue durée en leur fournissant un emploi.

Le restaurant offre une superbe vue et est situé dans un magnifique bâtiment du 19eme siècle qui servait autrefois d'hôpital psychiatrique. Il est entouré d'un parc paisible et bordé par une baie communiquant avec la mer



L'avoine est un superaliment finlandais présentant plusieurs vertus sanitaires. La fibre d'avoine favorise la digestion et équilibre la glycémie, tandis que le bêta-glucane, présent en abondance dans l'avoine, a des propriétés hypocholestérolémiantes.

Flocons d'avoine finlandais du lendemain super faciles à préparer

- ½ tasse de flocons d'avoine
- ½ tasse de lait d'avoine (non sucré)
- 2 à 3 c. à soupe de compote de pommes (sucrée)
- ½ c. à café de cannelle
- une pincée de sel

Garniture:

- ¼ tasse de myrtilles sauvages fraîches ou congelées
- miel (facultatif)

Mélangez tous les ingrédients dans un récipient hermétique et mettez celui-ci au réfrigérateur durant toute la nuit ou pendant au moins 5 heures.

Mélangez à nouveau, garnissez de myrtilles et ajoutez du miel pour adoucir.

8 Nature, pureté et plaisir



La Finlande met toujours plus à l'honneur les produits locaux et de saison

n Finlande, nous pouvons toujours profiter des quatre saisons, dont chacune a ses propres caractéristiques. Celles-ci se retrouvent dans nos ingrédients et aliments de saison. Les périodes de récolte sont courtes et rendent les baies et les légumes particulièrement savoureux

Les Finlandais ont toujours su utiliser des produits naturels purs issus de la mer, des lacs et des forêts. Les plantes cultivées ont apporté de la variété au régime alimentaire. Le poisson, les champignons et les baies sont conservés et consommés tout au long de l'hiver.

Les légumes de saison et le poisson sont la clé de voûte de la tradition alimentaire finlandaise, et les recettes traditionnelles utilisent beaucoup de légumes-racines et autres légumes.

Notre culture alimentaire a été soumise aux influences de l'orient et de l'occident. Au fil du temps, ces influences ont fusionné pour donner notre tradition culinaire locale. La mondialisation et les voyages apportent de plus en plus d'influences qui enrichissent la culture culinaire finlandaise.

Lorsque nous examinons les tendances alimentaires de la Finlande, nous observons que l'éthique et le caractère local des aliments sont mis en avant, de même que le poisson d'eau douce, les champignons, les baies, les céréales et les légumes de saison. Les vertus sanitaires et l'origine des aliments, ainsi que les histoires que recèle chacun des produits sont des éléments de plus en plus importants. Les choix alimentaires que nous faisons sont considérés comme un moyen d'influencer considérablement l'environnement et notre bien-être. Plus que jamais, l'objectif est de consommer des aliments avec modération et de réduire le gaspillage alimentaire.

Les Finlandais accordent une grande importance au pain ; ils le veulent frais, issu de leur boulangerie locale, cuit au four et réalisé avec de la farine finlandaise. Le pain de seigle frais est ce qui manque le plus à nombre d'expatriés Finlandais.

Nous sommes célèbres pour nos grandes innovations alimentaires, que nous consommons avec enthousiasme. Par exemple, les aliments élaborés à partir d'avoine et de haricots finlandais répondent aux besoins en protéines durables des consommateurs cherchant une alternative à la viande.

Il y a beaucoup d'ingrédients à glaner dans la pure nature finlandaise, ces ingrédients étant notre source d'inspiration toute l'année.

Kimmo Ollila

Blogueur culinaire et leader d'opinion Helsinki

Printemps

Saison de croissance

es contrées du nord sont connues pour leurs longues journées d'été et leurs courtes journées d'hiver. Les longues et lumineuses journées d'été accélèrent le développement des plantes et confèrent aux baies et aux légumes leurs saveurs typiques, plus corsées que dans le sud. Le grand écart entre les températures diurnes et nocturnes joue également sur la richesse des arômes. Les herbes aromatiques deviennent savoureuses et les baies absorbent de nombreux nutriments.

Certaines céréales hibernent en hiver sous le gel. Le seigle qui a hiberné sous le sol gelé acquiert un goût authentique et fort. Le froid hivernal réduit également la prévalence des maladies végétales et des insectes et animaux nuisibles.

Dans le sud de la Finlande, la période de croissance débute au printemps, à la fin du mois d'avril. Dans le nord du pays, la saison de croissance ne commence qu'un mois plus tard, après la fonte des neiges. Dans le sud, la saison de croissance dure six mois, tandis que dans le nord, elle ne dure que trois à quatre mois.

Le printemps ravive la végétation après l'hiver. Les cultures céréalières germent et les plantes commencent à pousser à travers la surface du sol. Le printemps est le moment idéal pour profiter des jeunes légumes et pousses sauvages, qui dégagent un arôme puissant et frais. Ce sont d'excellentes sources naturelles de vitamines et de minéraux. Les herbes sauvages sont écologiques et durables. Elles sont abondantes dans la nature ; en les consommant, vous savez ce que vous mangez.

En Finlande, le « droit de tout un chacun » vous permet de cueillir librement des baies, des champignons et des plantes sauvages comestibles. L'ortie est la plante sauvage comestible la plus connue et peut-être la plus utile en Finlande. Les jeunes pousses supérieures et les feuilles en sont les meilleures parties, et les orties coupées continuent à produire de nouvelles feuilles. Les orties sont un véritable superaliment car elles contiennent beaucoup de fer, de zinc, de calcium et de nombreuses vitamines.

Les bourgeons d'épicéa sont également comestibles. Elles sont délicieuses et possèdent des qualités curatives. En Finlande, on a toujours besoin d'une autorisation du propriétaire du terrain pour cueillir les nouveaux bourgeons



Parmi les fêtes de printemps finlandaises, il convient de citer le Premier mai, où les travail-leurs et les étudiants sont à l'honneur mais qui correspond aussi symboliquement au début du printemps. Le Premier mai, les Finlandais boivent traditionnellement de l'hydromel, mangent des beignets et une pâtisserie spéciale appelée « tippaleipä ».

d'épicéa tendres. Elles ont un goût acidulé rappelant un peu le citron et le menthol. Elles peuvent être consommées par exemple en salade, boisson, sirop ou confiture. Les bourgeons contiennent, entre autres, de la vitamine C et des huiles éthériques.



Les crêpes aux orties sont un régal estival et accompagnent parfaitement le sirop de bourgeons d'épicéa.



Crêpes aux orties

- 2 œufs
- 500 ml de lait
- 250 ml de farine de blé
- 200 ml d'orties portées à ébullition et finement hachées, ou 75 ml d'orties séchées
- ½ cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe d'huile
- beurre ou huile pour la poêle

Battez légèrement les œufs et ajoutez la moitié du lait et de la farine. Ajoutez le reste du lait, les orties, le sel et l'huile. Laissez reposer la pâte pendant 30 minutes.

Dans une poêle chaude, cuisez les crêpes en leur donnant la forme et les dimensions souhaitées.

Astuce: si vous versez la pâte dans un récipient à jus en plastique, il vous sera facile de la mélanger et de verser la quantité de pâte appropriée dans le moule. Le récipient est également facile à emporter lors de vos sorties.

Sirop de bourgeons d'épicéa infusés au soleil

- bourgeons d'épicéa
- sucre biologique
- 1 bocal en verre propre

Prenez un bocal en verre propre et remplissez-le à moitié de bourgeons d'épicéa en les pressant fermement. Ajoutez la même quantité de sucre. N'importe quel type de sucre fera l'affaire. Placez une petite assiette au-dessus du pot en guise de couvercle et placez-le dans un endroit enso-leillé, sur le rebord de la fenêtre, par exemple.

Le soleil chauffera le pot et fera fondre le sucre, qui coulera à travers les bourgeons d'épicéa, absorbant les saveurs et les arômes.

Une fois le sucre fondu, tamisez le sirop dans un plat propre fermant hermétiquement et rangez-le dans un endroit frais. Le sirop de bourgeons d'épicéa peut être conservé jusqu'à deux ans dans un endroit frais.

12 Quatre saisons

Au cœur de l'été, nous célébrons le soleil de minuit, dressons une table en plein air et faisons un bon repas au milieu de la nature verdoyante. Le milieu de l'été offre aussi l'occasion de goûter les premières fraises locales de l'été.

Ľété

La saison des repas en plein air

'été finlandais est souvent caractérisé par un bon mélange de soleil et de pluie, ainsi que de temps chaud et frais – du moins du point de vue de la période de croissance. Les vacanciers peuvent parfois se demander s'il y a suffisamment de journées chaudes, mais on profite en tout cas d'assez de lumière en Finlande en été, plus même qu'en Europe continentale.

Les plantes poussent lorsque le climat n'est ni trop froid, ni trop chaud, et qu'il pleut suffisamment

Les Finlandais se réunissent tout particulièrement en été pour déguster des plats ; ils font alors beaucoup de grillades et consomment des ingrédients de saison frais et locaux. Les tables sont généralement installées à l'extérieur dans la cour, sur le balcon ou la terrasse, ou dans les maisons de vacances et les chalets d'été – autre particularité finlandaise, accessible à la plus grande partie de la population. Les restaurants ouvrent également leurs terrasses et les cafés en plein air s'emplissent de gens heureux de profiter de la saison estivale.

Pommes de terre nouvelles fraîches

- 1 kg de pommes de terre nouvelles
- eau
- sel de mer
- branches d'aneth fraîches et aneth frais haché

Lavez soigneusement les pommes de terre nouvelles jusqu'à ce qu'elles soient bien propres. Plongez-les dans un bol d'eau froide. Faites bouillir l'eau dans une casserole et ajoutez du sel (1 cuillère à café de sel pour 1 l d'eau). Ajoutez les pommes de terre. L'eau doit recouvrir à peu près les pommes de terre. Ajouter quelques branches d'aneth.

Laissez les pommes de terre bouillir lentement à basse température. Vérifiez-en la dureté avec un bâtonnet à cocktail en bois ou une petite fourchette. Égouttez les pommes de terre et placez quelques feuilles d'essuie-tout ou un torchon propre par-dessus pour absorber toute humidité résiduelle. Fermez le couvercle.

Une fois que les pommes de terre ont séché pendant un certain temps, retirez les feuilles de papier et saupoudrez les pommes de terre d'aneth frais. Servez immédiatement.

Sauce rapide à la crème sure

- 1 pot (200g) de « kermaviili » ou crème sure finlandaise
- herbes aromatiques fraîches : aneth, basilic, thym, estragon, par exemple
- 2 c. à café de jus de citron
- poivre fraîchement moulu
- sel

Mélangez les ingrédients jusqu'à donner le liant souhaité à la sauce. Laissez reposer dans un endroit frais pendant environ une demi-heure avant de servir.

Poisson lacustre et légumes d'été en papillote

- 600 g de sandre, de perche, de brochet ou autres poissons de lac, en filets.
 Prévoyez environ 150 g de poisson par personne.
- beurre
- 1 gros oignon émincé
- 2–3 carottes
- une petite courgette
- un morceau de poireau
- une petite tête de brocoli
- quelques herbes aromatiques fraîches, telles que du thym et de l'aneth
- poivre noir fraîchement moulu
- sel
- Film d'aluminium

Coupez les carottes en fines lamelles, faites bouillir environ 5 minutes et égouttez-les. Lavez et coupez le poireau. Débitez l'oignon et la courgette en rondelles. Rincez le brocoli et découpez-le en petits morceaux correspondant à une bouchée

Prenez un bout de film d'aluminium et placez quelques légumes en son centre.
Ajoutez quelques petits morceaux de beurre et épicez les légumes à l'aide d'une pincée de sel, de poivre noir et d'herbes fraîches.

Placez le filet de poisson sur les légumes et ajoutez du sel, du poivre et des herbes. Fermez la feuille pour former un paquet serré.

Laissez cuire sur le gril pendant environ 15 à 20 minutes.



14 Quatre saisons



La cuisine estivale finlandaise est simple et savoureuse. On trouve souvent sur le gril du poisson lacustre blanc frais et des légumes. Les pommes de terre nouvelles font partie intégrante des repas d'été. Ces délicieuses pommes de terre sont bouillies avec de l'aneth et servies avec une noisette de beurre. Le hareng mariné est un accompagnement parfait pour les pommes de terre.

Nos milliers de lacs offrent des poissons d'eau douce alléchants, et la mer Baltique fournit toute une variété de poissons de mer. Il est facile d'obtenir en ligne un permis de pêche ; ceci permet à beaucoup de gens de savourer du poisson fraîchement pêché. La plupart des chalets d'été finlandais sont équipés de matériel de pêche, et si vous avez de la chance lors de votre partie de pêche, vous pourrez apprécier le plaisir de préparer et de déguster le poisson frais. En plus des grillades, le fumage et la cuisson au feu de bois constituent d'autres modes de cuisson populaires pour le poisson.

Lorsque deux Finlandais se rencontrent. ils préparent un café et savourent souvent des petits accompagnements sucrés. Vous passerez d'agréables moments en été à boire un café dans les bars, sur les marchés, dans des jardins privés

ou lors d'une sortie en forêt. Les Finlandais ont l'habitude de prendre leur café sous une forme ou une autre presque partout où ils vont. Lors d'une belle journée d'été, ils préfèrent savourer une tasse à l'extérieur en bonne compagnie.

Les Finlandais sont les plus grands consommateurs de café au monde. Le café de torréfaction blonde traditionnellement consommé en Finlande se retrouve aux côtés d'un nombre croissant d'autres variétés plus foncées. On assiste depuis quelques années en Finlande à la généralisation d'une culture du « coffee shop » et de la convivialité qui s'y attache. De plus en plus de micro-torréfacteurs ont émergé, et le savoir-faire finlandais en matière de café est reconnu à l'échelle internatio-

Les baies fraîches peuvent être appréciées en Finlande tout au long de l'été. Les fraises mûrissent d'abord en juin et à partir de juillet, puis c'est le tour des myrtilles, des framboises et des cassis et groseilles. Les airelles rouges sont prêtes à être cueillies plus tard en automne. Il est d'usage de conserver de nombreuses baies pour l'hiver sous forme de jus, de confitures et de baies entières

LES EAUX PURES DE FINLANDE

Gâteau aux baies d'été et aux pommes au four

24 portions

- 300 ml de crème à fouetter
- 175 q de beurre
- 3 œufs
- 250 ml de sucre
- 500 ml de farine de blé
- 1 c. à café de levure
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 3–4 pommes de taille moyenne, plutôt acides
- 2 c. à café de jus de citron
- 300 g de framboises et myrtilles sauvages (fraîches ou décongelées)
- sucre glace
- beurre ou huile végétale pour graisser le

Tapissez un plateau à pâtisserie de 32 cm x 22 cm et graissez-le. Préchauffez le four à 180° C

Faites chauffer la crème et le beurre dans une casserole; ne les laissez pas bouillir. Laissez le mélange refroidir un peu.

Épluchez les pommes et découpez-les en fines lamelles. Ajoutez du jus de citron pour éviter qu'elles ne brunissent.

Battez les œufs et le sucre pendant environ cinq minutes, jusqu'à ce qu'ils soient crémeux et présentent une coloration claire. Ajoutez le mélange de crème et de beurre au mélange d'œufs et de sucre. Dans un autre bol, mélangez la farine et la poudre à lever. Ajoutez le mélange de farine à la pâte au moyen d'un tamis. Remuez jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

Aioutez l'extrait de vanille et incorporez les lamelles de pomme et les baies. Versez la pâte dans le plateau et faites cuire au fond du four pendant 40 à 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un bâtonnet que vous aurez introduit dans le gâteau ressorte sec.

Laissez refroidir complètement le plateau, puis saupoudrez-le de sucre glace. Coupez en carrés de la taille d'une portion.

Astuce: vous pouvez utiliser n'importe quel type de baies ou mélange de baies, fraîches ou congelées, en fonction de vos préférences personnelles.



L'automne

Le temps des récoltes

a lumière nordique, l'air pur et l'eau produisent au cours de l'été d'extraordinaires matières premières pour l'alimentation. Les sols finlandais purs produisent une riche récolte d'automne. Au niveau international, les sols finlandais sont également avantagés en termes de pureté dans la mesure où ils sont exempts de métaux lourds. L'hiver élimine les parasites et les mauvaises herbes.

La courte période des récoltes ne dure que quelques semaines en août et septembre et se termine avec l'arrivée de l'hiver. Pendant ce temps, les céréales sont battues, les légumes-racines sont récoltés et les champignons et baies d'automne sont cueillis dans les forêts. Les légumes-racines ont toujours été un des aliments de base de la culture culinaire finlandaise à être cultivés aux côtés des céréales. La viande était moins consommée auparavant et le régime alimentaire consistait principalement en légumes-racines, chou, légumineuses et céréales. Les légumes-racines étaient faciles à conserver et permettaient d'assurer une source nutritionnelle pendant l'hiver.

L'attention croissante portée à la consommation responsable a incité les Finlandais à apprécier toujours plus les produits locaux. L'objectif est

d'établir des chaînes de transport alimentaire courtes et de faire en sorte que les denrées alimentaires empruntent le chemin le plus court depuis les forêts, les lacs, les mers, les champs, les fermes d'élevage et les jardins potagers jusqu'aux cuisines et assiettes des consommateurs.

Les chercheurs estiment que dans 20 ans, les consommateurs finlandais seront passés à un régime alimentaire plus végétal dans leur vie quotidienne. Différentes méthodes sont actuellement en cours de développement quant à la production alimentaire afin de ralentir le changement

Les gourmands sont gâtés en automne. Les soirées s'assombrissent rapidement et le temps se refroidit à l'approche de l'hiver. Dans les cuisines, on peut entendre mijoter des ragoûts, des plats en cocotte et des soupes, tous bien chauds et

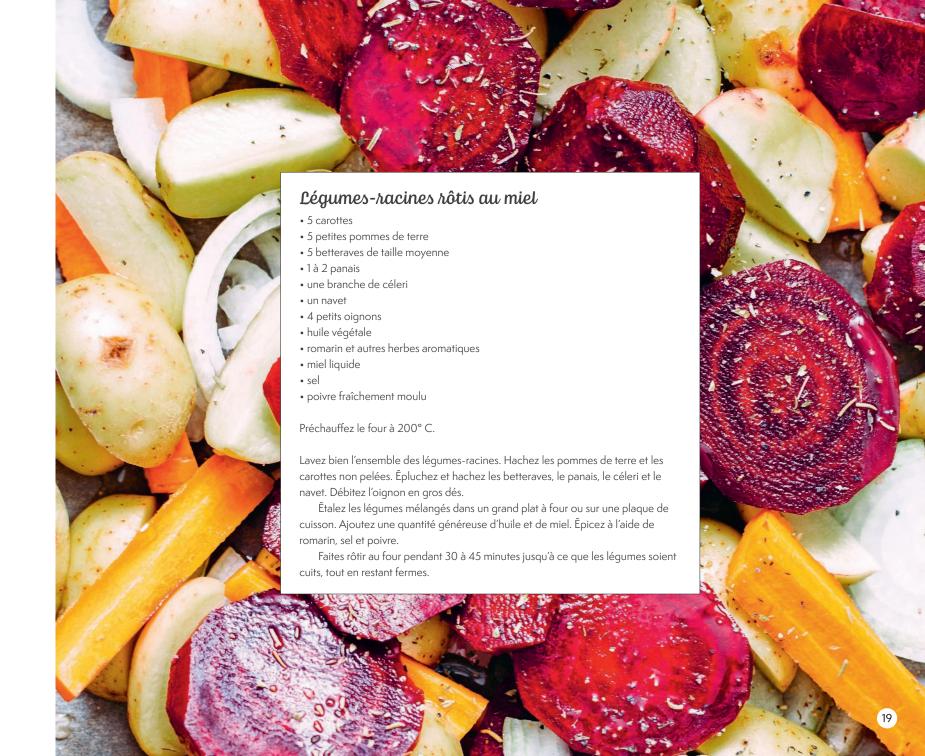
Les légumes-racines rôtis sont un moyen facile et rapide de profiter des produits alimentaires de saison. Vous pouvez varier les légumes-racines en fonction de vos goûts et de leur disponibilité et en faire ressortir de nouvelles saveurs en les faisant mariner, par exemple, avec du vinaigre balsamique et des herbes. Les légumes-racines rôtis

conviennent aux repas d'automne servis avec de la viande ou du poisson. La portion est accompagnée d'une délicieuse sauce aux champignons.

Le poisson a toujours fait partie de la culture alimentaire finlandaise, et la pêche est un moyen de subsistance important dans les régions intérieures riches en étendues d'eau, comme sur la côte et dans l'archipel.

La truite arc-en-ciel ou le saumon arc-enciel est le poisson d'élevage le plus important en Finlande et le plus utilisé en cuisine. Les poissons élevés en Finlande sont très purs et contiennent beaucoup d'acides gras et de vitamines essentielles à l'homme. Le saumon arc-en-ciel est également une bonne source de vitamine D pour les Finlandais lorsque la quantité de lumière solaire

Le saumon arc-en-ciel peut être préparé de nombreuses façons, et il est vendu à la fois frais et cuit, fumé à chaud ou à froid ou façon « gravlax » (salé), par exemple. Les plats les plus populaires sont le saumon arc-en-ciel à la cocotte et la soupe au saumon, qui peuvent également intégrer des légumes-racines de saison.







ALIMENTS BIOLOGIQUES POPULAIRES

Il est facile de trouver des aliments issus de l'agriculture biologique en Finlande. Lors de leurs achats, les consommateurs finlandais apprécient les aliments purs, sans additifs ni pesticides. Le goût, la santé et le respect de l'environnement sont les critères qui orientent bien souvent les consommateurs vers l'achat d'aliments biologiques.

UN QUART DU CUMIN MONDIAL PROVIENT DE FINLANDE

La lumière exceptionnelle dont bénéficie la Finlande produit un cumin très savoureux. C'est la raison pour laquelle il est recherché dans le monde entier. Le cumin est utilisé comme épice et l'huile de cumin est utilisée comme matière première par les industries cosmétique et pharmaceutique.

En Finlande, le cumin est utilisé comme épice dans de nombreux produits de boulangerie et convient aux mélanges d'épices et aux marinades. En Scandinavie, le cumin est utilisé pour épicer l'alcool. Les Allemands assaisonnent leurs saucisses et leur choucroute au moyen de cumin. La cuisine indienne serait très différente sans le cumin.

La Finlande produit plus du quart du cumin mondial (28 %). Au total, environ 1 500 exploitations agricoles cultivent le cumin en Finlande sur 20 000 hectares de terres agricoles. Les années fastes, il est possible de produire jusqu'à 2 000 kilogrammes par hectare.

Beaucoup de gens qui apprécient les herbes utilisent non seulement les graines de la plante, mais aussi les fleurs, les feuilles et les bourgeons pour assaisonner des salades ou des soupes, par exemple. « Les Finlandais idéalisent les ingrédients locaux, simples et purs, et apprécient leurs saveurs originales. Traditionnellement, les épices se limitaient au sel, au poivre et à quelques herbes aromatiques. Les cornichons, ainsi que les betteraves ou le concombre marinés au vinaigre, en particulier, sont souvent servis en accompagnement. »

– Mari Niva, professeure de culture culinaire à l'Université d'Helsinki



Soupe crémeuse au saumon

- 400g de truite arc-en-ciel désossée (truite saumonée)
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 l de bouillon de poisson ou de légumes chaud
- 4 pommes de terre fermes
- 2 carottes
- un morceau de panais
- une petite branche de céleri
- 1 oignon
- 2 feuilles de laurier
- 6 graines de piments de la Jamaïque entières
- 4 graines de poivre blanc entières
- 100-150 ml de crème
- aneth frais finement haché
- (sel)

Épluchez les légumes-racines et coupez-les en cubes. Épluchez l'oignon, coupez-le en deux et hachez-le finement.

Faites fondre le beurre dans une casserole et faites sauter les légumes-racines et l'oignon pendant environ cinq minutes.

Ajoutez le bouillon et les épices dans la casserole et laissez bouillir jusqu'à ce que les légumes soient cuits, tout en restant fermes, soit environ 15 minutes

Coupez le poisson en petits dés.

Ajoutez le poisson, la crème et l'aneth hachés dans la soupe en les remuant avec précaution. Laissez mijoter la soupe sous le couvercle pendant environ 5 à 8 minutes sans porter à ébullition. Goûtez et ajoutez du sel si nécessaire.

Servez immédiatement avec du pain de seigle et du beurre. Vous pouvez saupoudrer la soupe d'un peu d'aneth frais haché.

Astuce : vous pouvez préparer la soupe sans crème ni beurre en remplaçant le beurre par de l'huile.

L'hiver

La cuisine hivernale pour les voyageurs

'hiver finlandais offre aux voyageurs de magnifiques expériences dans la nature. Les paysages sont déjà recouverts de neige en novembre et décembre dans le nord de la Finlande. Les lacs et la mer gèlent et l'air est froid et vif. Même si la nuit d'hiver est d'encre et glaciale, de nombreuses activités telles que le ski et le snowboard, la randonnée dans la nature, le patinage sur glace, la luge, etc., vous invitent à profiter du grand air.

Pendant ce temps, dans les cuisines et les restaurants, les expériences culinaires foisonnent :

y contribuent différentes sortes de ragoûts, soupes et rôtis, auxquels s'ajoutent en début d'année les blinis et de nombreux délices de saison. Le « glögi », comme l'appellent les Finlandais, est un genre de vin chaud et la boisson chaude préférée à Noël.

En janvier vient le moment de manger de la lotte, un poisson d'eau douce proche de la morue. Au début des vacances de ski en début de printemps, on se régale de « laskiaispulla », une brioche de blé épicée à la cardamome, fourrée à la confiture ou à la pâte d'amandes et nappée de crème fouettée.

Même si la chasse ressemble davantage à un loisir en Finlande, elle joue toujours un rôle important dans la gestion du gibier. La viande de gibier est un aliment sauvage pur et durable. En Finlande, 10 millions de kilogrammes de viande de gibier pure sont issus tous les ans de la chasse. En Laponie, l'élevage des rennes constitue un moyen de subsistance important. Le ragoût le plus traditionnel consiste en viande de gibier congelée cuisinée en cocotte et épicée de baies de

Ragoût de venaison de Laponie

(6–8 portions)

- environ 900 g de biche ou d'élan rôti
- 150 q de bacon ou 3 cuillerées à soupe de beurre
- 2 oignons
- 2 carottes
- 500 ml de bière brune
- 1 litre de bouillon de gibier ou de viande brune
- 2 feuilles de laurier
- 1 branche de romarin
- 8 baies de genévrier entières
- 5 graines de piments de la Jamaïque entières
- 1/2 c. à café de poivre noir moulu
- 2 c à café de fécule de mais
- 2 c. à café d'eau
- 300 à 400 q de fromage finlandais plat en forme de pain – connu sous le nom de « leipäjuusto », découpé en cubes

Vous pouvez vous passer du fromage s'il n'est pas disponible.

Préchauffez le four à 200° C.

Épluchez et hachez l'oignon. Lavez bien les carottes et coupez-les en rondelles. Coupez la viande en morceaux de taille movenne.

Tranchez le bacon et saisissez-le dans une poêle avec les oignons et les carottes jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli. Versez les ingrédients dans une casserole, mais laissez la graisse du bacon dans la poêle.

Saisissez la viande dans la même poêle en plusieurs fois, puis versez la viande dans la casserole.

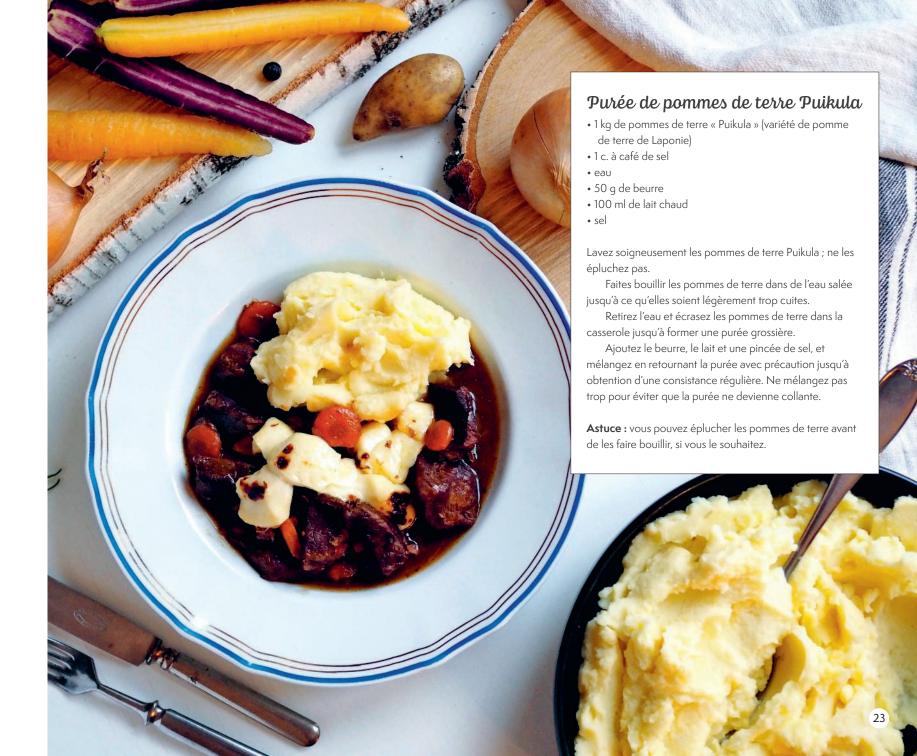
Versez environ 200 ml de bière dans la poêle et laissez bouillir tout en en touillant le fond. Versez la bière dans la casserole.

Ajoutez les épices, le reste de la bière et le bouillon de viande dans la casserole. Chauffez

le ragoût jusqu'à ébullition sur la cuisinière, mettez le couvercle sur la casserole et mettez-la au four. Laissez mijoter 30 minutes à 200 °C, puis baissez la température du four à 160 °C. Laissez mijoter le ragoût pendant encore 1 à 1,5 heure, jusqu'à ce que la viande soit tendre. Ajoutez de l'eau chaude pendant la cuisson si le ragoût devient trop sec.

Mélangez l'eau et l'amidon de maïs et épaississez le ragoût. Ajoutez les cubes de fromage leipäjuusto par-dessus et refermez le couvercle de la casserole pendant cinq minutes supplémentaires.

Servez avec une purée de pommes de terre Puikula et une sauce aux airelles rouges. **Astuce:** si vous utilisez un morceau de viande plus ordinaire comme de l'épaule, il est conseillé de laisser mijoter le ragoût au moins 1 à 2 heures de plus.



iovations alimentaires Les protéines végétales fabriquées à partir (pures constituent des innovations alimentaire Citons par exemple les « pulled oats », un produit de substitution à la viande composé d'avoine, de protéines de petits pois et de protéines de haricot. 24

De délicieuses innovations

e premier produit alimentaire fonctionnel finlandais à avoir conquis le monde est le xylitol, un édulcorant respectueux des dents. Viennent ensuite des produits bénéfiques pour l'estomac, le taux de cholestérol et la pression artérielle. Aujourd'hui, nombre d'innovations visent à aider les consommateurs à réduire leur consommation de viande.

« Je pense que les innovations alimentaires finlandaises les plus intéressantes à l'heure actuelle sont les protéines végétales fabriquées à partir de matières premières finlandaises pures. Elles remettent en question la nécessité des protéines animales dans notre alimentation. Vous pouvez les utiliser de la même manière que la viande et le lait. Elles constituent une excellente source de protéines saine et respectueuse de l'environnement », nous explique Janina Granholm.

Cette dernière est experte en alimentation durable et spécialiste en développement durable à l'agence de conseil en stratégie Hopiasepät à Helsinki. Elle a étudié le modèle économique des entreprises produisant des produits de substitution à la viande.

« Des marques finlandaises telles que Nyhtökaura (d'où le mot anglais « pulled oats »), Härkis et ses produits à base de fèves, Muru Kaurajauhis (produits à base d'avoine) et Jalotofu (à base de soja) constituent d'excellents exemples de produits de substitution à la viande. Les consommateurs peuvent utiliser ces produits pour cuisiner leurs plats en utilisant leurs anciennes recettes préférées qui faisaient autrefois intervenir de la viande. Si nous voulons que les gens mangent moins de protéines animales, nous devrions faciliter le plus possible leur changement d'habitudes. »

Même si nous devons tous manger de manière responsable, nous ne sommes pas censés faire des compromis quant à la saveur des aliments.

« En réalité, les produits à base de protéines végétales sont délicieux ! J'aime mieux boire du lait d'avoine que du lait de vache, car j'aime ce goût. Et je ne suis pas la seule », affirme Granholm.

Ces innovations sont souvent le fruit d'une coopération entre consommateurs, grandes et petites entreprises et communautés de recherche. Granholm pense que le développement durable jouera un rôle croissant dans le développement futur des produits.

Les principales exportations culinaires de la Finlande sont le fromage, les boissons alcoolisées, le beurre, le porc et le chocolat, mais les nouveaux produits à base de protéines végétales ont le vent en poupe sur le marché des exportations finlandaises

Les aliments nordiques jouissent d'une excellente réputation, car ils sont purs et nécessitent moins de pesticides pour se développer. La nourriture finlandaise est également très sûre et facilement traçable. Les produits biologiques et les aliments fonctionnels finlandais sont fortement demandés, notamment en Europe et en Asie.

Le blog de Janina Granholm : coupleoffinndiners.blogi.net foodfromfinland.fi





Exemples

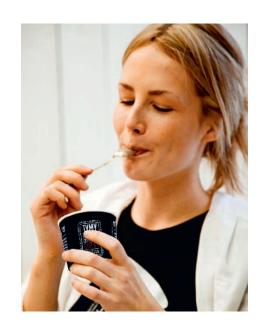
BAIES EN POUDRE

Les baies sauvages finlandaises sont particulièrement riches en vitamines, flavonoïdes, minéraux et antioxydants. La poudre de baies contient les mêmes nutriments que les baies sauvages.

Il est donc également possible de bénéficier des vertus des baies arctiques sauvages en dehors de l'été.

Une cuillerée à café de poudre de baies équivaut à une poignée de baies fraîches. Et la poudre ne se gâte pas rapidement!

Il y a autant de façons d'utiliser la poudre de baies que nous le permet notre imagination. Essayez la poudre de myrtilles sauvages avec du yaourt ou du porridge, de la poudre d'airelles dans la levure ou de la poudre de baies d'argousiers dans un smoothie. Bon appétit!



DES VACHES HEUREUSES ET UNE TOUCHE DE PIN

Les Finlandais mangent en moyenne 14 litres de crème glacée par personne et par an, soit plus que dans tout autre pays d'Europe. Certaines recherches ont mis en évidence le fait que les Finlandais considèrent important que leur glace soit d'origine nationale. La glace finlandaise Jymy est une douceur locale artisanale. Le secret de la glace Jymy est qu'elle est entièrement biologique. La petite usine de crèmes glacées Suomisen Maito est située à proximité d'une ferme biologique où elle se fournit en lait frais.

Lorsque la Finlande a célébré le centième anniversaire de son indépendance en 2017, Suomisen Maito a marqué cette année jubilaire en créant une nouvelle glace Jymy au goût de pin des forêts finlandaises. L'arbre est caractéristique du paysage finlandais.

Les bourgeons de jeunes pins que l'on cueille donnent à la glace un goût extraordinaire, à la fois doux et frais.



DÉLICIEUX ET SANS GLUTEN

Il n'est pas difficile de suivre un régime sans gluten en Finlande. Les épiceries offrent une grande quantité de produits sans gluten. Essayez les pâtes en y ajoutant une petite touche qui fait la différence, par exemple avec des haricots, des lentilles, des pois chiches, du sarrasin ou des fèves.

La cuisson est également assez simple avec de la farine sans gluten. Un pain avec de la farine de sarrasin, de la rose musquée ou de la farine de maïs mérite vraiment d'en faire l'essai.

Heureusement, il est également possible de déguster des spécialités finlandaises sans gluten, comme les pirogues de Carélie ou la réglisse noire. On trouve également de la bière finlandaise sans gluten.

La plupart des restaurants et des cafés proposent des alternatives sans gluten. La lettre G figurant après le nom du plat signifie qu'il s'agit d'une option sûre.



ALIMENTS HORS SOL

Le changement climatique nous oblige à trouver de nouvelles solutions pour la production d'aliments. La société finlandaise Solar Foods a mis au point des modèles qui semblent vraiment passionnants.

Solar Foods produit des protéines en utilisant uniquement l'air et l'électricité comme principales

Le concept de Solar Foods ne dépend donc pas de l'agriculture, de la météo ou du climat. La société a pour objectif de démarrer la production commerciale de protéines en 2021.

Les protéines sont également nécessaires pour les vols spatiaux. Solar Foods développe un système de production de protéines pour les vols spatiaux à destination de Mars. La méthode nécessite du dioxyde de carbone, de l'eau et de l'électricité, associés à une petite quantité d'oligo-éléments. Les protéines sont produites dans un bassin de bioréaction.

26 Innovations alimentaires 27

Plats préférés anciens et nouveaux



L'« ASSIETTE MODÈLE » AIDE À MANGER SAINEMENT

Les Finlandais savent comment composer un repas. Le Conseil national de la nutrition émet une recommandation officielle donnant lieu à la définition d'une « assiette modèle ». Celle-ci vous indique ce qu'il convient de manger pour que toutes les vitamines et tous les oligo-éléments nécessaires soient présents. Connaître les bonnes proportions dans la confection des plats permet également de ne pas prendre de poids.

Selon ce modèle, la moitié d'une assiette devrait être occupée par des légumes, le quart par le plat principal (viande, poisson ou plat végéta-



rien), et le dernier quart par des pommes de terre, du riz ou des pâtes.

Le repas devrait être accompagné d'un morceau de pain complet. Il est recommandé de consommer de l'eau, du lait écrémé ou du lait fermenté avec le repas.

TRADITIONNEL MAIS FACILE À PRÉPARER

Les délicieux ragoûts au four font partie du patrimoine culinaire occidental de la Finlande. Les plats cuisent lentement au four à l'intérieur de leur cocotte, mais sont relativement rapides à préparer.

Aujourd'hui, les plats en cocotte les plus répandus sont les cocottes de macaronis et les cocottes de foies hachés. La cocotte de macaronis est composée de pâtes et de viande hachée. C'est le plat préféré de nombreux enfants. La cocotte de foies hachés est faite de foies, de riz, de sirop et de raisins secs.

Noël est la saison de prédilection pour les plats mijotés : les repas de Noël comprennent du jambon ou de la dinde, servis avec un plat mijoté à base de navets, de pommes de terre et de carottes.

Ces plats sont disponibles en portions prêtes à consommer. La cocotte de foies hachés est le produit alimentaire prêt à consommer le plus populaire de Finlande!

LE JEUDI, JOUR DE LA SOUPE AUX PETITS POIS

Tous les jeudis, les Finlandais mangent de la soupe aux petits pois. Selon la légende, cette tradition serait née dès le 12eme siècle. Vendredi était alors un jour de jeûne et les gens devaient manger de façon consistante le jeudi pour avoir assez de forces le vendredi.

La soupe aux pois épaisse et nourrissante est particulièrement bonne en saison froide. La soupe est composée de petits pois, bien sûr, et comprend généralement aussi de la viande. Des versions végétaliennes de la soupe sont également disponibles : la viande est en ce cas remplacée par des légumes-racines.

La soupe est souvent suivie d'un délicieux dessert, une crêpe épaisse à la confiture nappée de crème fouettée.

DES GRILLONS AU MENU

La Finlande est à l'avantgarde de la promotion de la culture alimentaire des insectes en Europe. Certaines innovations faisant appel aux insectes sont en cours de développement, notamment

dans le cadre d'un projet de recherche mené à l'Université de Turku en coopération avec dix grandes entreprises alimentaires finlandaises. Parallèlement, le nombre d'élevages d'insectes augmente rapidement à travers le pays.

Les chercheurs voient énormément de potentiel dans les insectes. La poudre de grillon, par exemple, contient entre 60 à 70 % de protéines, soit la même quantité de calcium que le lait, et beaucoup de fer.

Les épiceries finlandaises stockent déjà divers aliments à base d'insectes, tels que le pain, les pâtes, le muesli ou des substituts de viande contenant de la poudre de grillon et des grillons entiers.



DES KILOMÈTRES DE BOULES DE GELÉE VERTE

Les grosses boules rondes de marmelade à la poire sont une sucrerie finlandaise particulièrement appréciée à Noël. Globalement, les Finlandais consomment jusqu'à 25 millions de boules de gelée verte par an. Alignées, elles formeraient une file de plusieurs centaines de kilomètres qui relierait par exemple Helsinki à Tampere.

Les boules de gelée verte sont des bonbons traditionnels confectionnés depuis 1929.

DES FINLANDAIS BUVEURS DE CAFÉ

Les Finlandais consomment plus de café par habitant que tout autre pays au monde. Ils prennent un café plusieurs fois par jour.

Le café rythme la vie. La plupart des gens commencent leur journée avec un café. Les pauses réglementaires ponctuant les journées de travail sont appelées pauses café. Boire un café est une activité sociale en Finlande. Si vous rendez visite à quelqu'un, on vous servira du café, probablement avec une brioche.

Bien que le café filtré et légèrement torréfié domine encore, on a assisté ces dernières années à la montée en puissance de cafétérias très populaires où des baristas connaissant leur métier sur le bout des doigts servent différentes variantes d'expressos.



29

Alimentation et société



La cuisine unit les gens

es Finlandais d'aujourd'hui mangent plus que leurs aînés. La scène culinaire urbaine est dynamique et branchée. Pour les occasions spéciales, des chefs de cuisine remarquables proposent des expériences gastronomiques raffinées. Le poisson blanc simple, le seigle, les légumes-racines et les baies sont transformés en plats gastronomiques. Ces mets délicats donnent lieu à des conversations passionnées autour de la table.

Il existe de nombreux restaurants ethniques en Finlande. Les chefs finlandais ont également intégré certaines influences étrangères dans leur propre cuisine et ont introduit des spécialités de cuisine fusion telles que le risotto à l'orge, les sapas (tapas finlandais), le carpaccio de renne et les burgers de seigle.

Nous avons assisté ces dernières années à un véritable bouillonnement d'événements culinaires en Finlande. Smaku Porvoo est un événement au cours duquel les visiteurs se laissent tenter par des portions dégustation concoctées par plusieurs excellents restaurants de la ville de Porvoo. Le plus important festival finlandais de restauration, Le Festival Tamperrada qui se tient à Tampere, propose également de petites bouchées à déguster. Il permet aux visiteurs d'entrer dans de nombreux restaurants et de découvrir différents styles de cuisine. Ces événements rassemblent



30

les gens et favorisent les échanges et le partage d'expériences.

Beaucoup de gens aiment pratiquer la cuisine comme loisir, et les soirées conviviales aux fourneaux sont très courantes. Tout le monde apporte des ingrédients et le repas se prépare et se savoure en commun.

Les Finlandais aiment inviter leurs amis à prendre un café accompagné de viennoiseries. Il est plus facile d'entamer une conversation lorsque vous avez une tasse de café à la main. Cette tradition unit différentes générations, car les séniors comme les plus jeunes apprécient le café.

La plupart des Finlandais aiment se réunir autour de deux repas chauds chaque jour, au déjeuner et au dîner. Les écoliers se voient servir un déjeuner chaud gratuit, qu'ils mangent avec leurs amis à la cantine. Sur de nombreux lieux de travail, il existe une cantine ou une cafétéria où les employés aiment s'asseoir avec leurs collègues pour faire un bon repas et discuter en toute tranquillité, profitant ainsi d'une pause au milieu de leur journée de travail.

En début de soirée, vers 18 heures, de nombreuses familles finlandaises se mettent à table pour dîner. C'est le moment de la journée où les uns et les autres se retrouvent autour de la table, parlent de leur journée et partagent leurs expériences.

Mais c'est la nature qui offre le cadre de prédilection des repas pour de nombreux Finlandais : la forêt, le bord d'un lac ou de la mer. Qu'il s'agisse d'un modeste bout de pain de seigle et d'une tasse de café servie au thermos qu'on partage en famille ou d'un repas complet cuisiné au feu de camp entre amis, les repas pris en plein air sont tout simplement plus savoureux.













Et le pain dans tout ça?

LE RUISLEIPÄ OU PAIN DE SEIGLE

Le pain de seigle est un pain authentiquement finlandais. Les Finlandais ont également plébiscité le pain de seigle en tant qu'aliment national finlandais. Le pain noir est fabriqué à partir de levain. Il est cuit avec du levain ou de la levure. Le pain de seigle est riche en fibres.

Il existe un grand choix de pains de seigle dans les épiceries : miches, pains ronds et pains tranchés.

LE RIESKA OU PAIN SANS LEVAIN

Le rieska est un pain sans levain, généralement à base d'orge, moelleux et plat. Il est souvent servi chaud avec du beurre. Le rieska d'orge est une spécialité locale dans les régions du nord et du nord-ouest de la Finlande. L'autre type relativement répandu de rieska est le rieska de purée de pommes de terre.

LE SAARISTOLAISLEIPÄ OU PAIN DES ÎLES

Ce pain noir et sucré est typique des zones côtières de la Finlande du Sud et des îles d'Åland. Le goût sucré provient du sirop et du malt. Le pain est meilleur lorsqu'il est consommé 1 à 2 jours après la cuisson.

Parfait avec des tranches de saumon de type gravlax, un peu d'aneth et quelques gouttes de jus de citron frais.

LE KORVAPUUSTI OU BRIOCHE À LA CANNELLE

Difficile de résister aux effluves d'une brioche à la cannelle fraîchement sortie du four. Il s'agit d'une brioche fourrée ou roulée à la cannelle, au sucre et au beurre. En Finlande, les brioches à la cannelle font partie de la vie quotidienne et des occasions festives. Le mot *Korvapuusti*, nom finnois de la brioche à la cannelle, se traduit par petite tape sur les oreilles ».

LE KARJALANPIIRAKKA OU PIROGUE DE CARÉLIE

Dans les galettes fourrées appelées pirogues de Carélie, le riz est cuit dans une croûte de seigle très fine. Confectionner des pirogues de Carélie nécessite un savoir-faire qui fait l'admiration générale, car ce n'est pas la spécialité boulangère la plus facile à réussir. Heureusement, les boulangeries et épiceries du pays vendent également de délicieuses piroques prêtes à consommer!

Ces galettes fourrées sont originaires de Finlande orientale. Elles peuvent également être fourrées de purée de pommes de terre ou de carottes.



32 Alimentation et société 33



UNE BONNE TASSE DE CAFÉ AU MARCHÉ AVEC DES AMIS

Prendre une tasse de café dans une buvette de marché est une occasion spéciale pour les Finlandais. C'est un acte estival.

Les buvettes de marché sont généralement des espaces aménagés sous une tente. On peut s'y abriter en cas de pluie, même si les gens ont généralement tendance à s'asseoir à l'extérieur.

L'ambiance des buvettes de marché est informelle et détendue. Tout le monde s'y rend : hommes d'affaires en costume, travailleurs, retraités, étudiants, touristes et parents avec leurs enfants. Il est fortement recommandé d'y bavarder avec la personne assise à côté de vous.

Les marchés sont très animés pendant les vacances d'été. Si vous vous attablez dans une buvette sur un marché d'une petite ville, n'oubliez pas de goûter les spécialités locales. Une brioche ou un beignet est également toujours un bon choix pour accompagner le café.



FINNISH YOUR DINNER

Chaque été, les Finlandais sont invités un jour donné à faire un dîner en plein air sous le ciel nocturne en compagnie de leurs amis ou d'inconnus.

Cette tradition formidable a été lancée en 2013 à Helsinki. De longues tables recouvertes de nappes blanches furent alors dressées en plein cœur d'Helsinki afin de permettre à tous de souper ensemble avec le ciel pour plafond.

Cet événement a connu un énorme succès. Aujourd'hui, il est organisé partout en Finlande. Chaque groupe dresse sa propre table. L'événement est également organisé à l'étranger sous le nom de « Finnish your dinner ».

La soirée Finnish your dinner est organisée par la petite association à but non lucratif Yhteismaa (« Terre partagée »).

LE RESTAURANT DAY

Initiative innovante de la culture culinaire finlandaise, le Restaurant Day a été lancé en 2011. Au cours des cinq premières années, le Restaurant Day a été célébré quatre fois par an. L'idée est vraiment simple : ce jour-là, n'importe qui peut monter un restaurant n'importe où. En 2015, des restaurants d'un jour sont ainsi apparus dans 72 pays différents.

Depuis mai 2016, chaque jour est un Restaurant Day et des restaurants animés peuvent s'ouvrir et des événements culinaires festifs locaux avoir lieu à tout moment et n'importe où : chez vous, au coin d'une rue, dans votre jardin, dans un parc ou sur une plage, la seule limite étant l'imagination des organisateurs. Tout ceci se fait dans la joie et la bonne humeur et laisse à chacun de merveilleux et savoureux souvenirs culinaires.



LES FESTINS D'ÉCREVISSES

Lorsque les nuits d'été s'obscurcissent peu à peu, il est temps de savourer des écrevisses. La fin de l'été est la saison des festins d'écrevisses en Finlande.

Il existe plusieurs traditions associées aux festins d'écrevisses.

Les écrevisses sont servies avec du pain grillé, du beurre et de l'aneth. Les invités boivent du schnaps, de la bière, du vin blanc ou de l'eau. Vous avez besoin d'un couteau spécial pour décortiquer vos écrevisses.

La couleur dominante des décorations de table est le rouge, assortie aux fameuses écrevisses.

Les chansons à boire enjouées sont un élément essentiel des soirées de dégustation d'écrevisses.

L'essentiel est toutefois de passer du bon temps avec ses amis et sa famille



DE PETITES BRASSERIES À LA MODE

La dégustation de bières est devenue récemment très à la mode en Finlande : la bière n'est plus simplement de la bière. De nouveaux goûts et de nouvelles marques ont été créés avec l'augmentation rapide du nombre de petites brasseries locales au cours des dix dernières années.

La brasserie Ruosniemen panimo à Pori, dans l'ouest de la Finlande, est une de ces brasseries locales intéressantes. Leur bière, la Musta Lomittaja, a été couronnée meilleure bière fumée et aromatisée au monde en 2017.

De nombreuses microbrasseries organisent des visites guidées et des dégustations, permettant ainsi de se familiariser avec le processus de brassage et éventuellement de découvrir sa nouvelle bière préférée.

34 Alimentation et société 35



Le saviez-vous?

Le pain peut-il être trop blanc et le café trop noir ? Oui, sans aucun doute. Du moins, beaucoup de Finlandais le pensent quand ils voyagent à l'étranger. Le pain noir est ce qui manque le plus aux Finlandais à l'étranger. Un paquet de pain de seigle ou de café légèrement torréfié glissé dans leur valise les soulage de leur mal du pays. Ils trouvent que ce n'est pas non plus une mauvaise idée d'emporter un peu de réglisse salée. Dans de nombreux pays, cette sucrerie unique en son genre est complètement inconnue.

Les vues exprimées dans ce texte n'engagent que leurs auteurs. Courriel : vie-50@formin.fi

Peut être librement repris ou cité à titre de référence.

SUOMI FINLANDE





